

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri tingkat MTS di Pondok Pesantren An-Nur didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kualitas tidur pada santriwati di Pondok Pesantren An Nur didapatkan hasil sebesar 66,2% memiliki kualitas tidur buruk dan 33,8% memiliki kualitas tidur baik.
2. Kejadian anemia pada santriwati di Pondok Pesantren An Nur didapatkan sebesar 38,5% anemia dan 61,5% tidak anemia.
3. Ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tingkat MTS di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda. Dengan p value 0,002 dengan nilai korelasi sebesar 0.370.

4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Aspirasi yang ingin dicapai adalah agar masyarakat, khususnya siswa perempuan, dapat memodifikasi kebiasaan tidur dan pola tidur yang tidak teratur dengan menanamkan

kedisiplinan dalam mengatur rutinitas tidur sehari-hari dan meminimalkan tidur larut malam..

2. Bagi Institusi Pendidikan

Harapannya, institusi pendidikan akan memanfaatkan penelitian ini sebagai sumber bacaan dan referensi, serta bahan informasi bagi para siswa. Hal ini akan membantu dalam mengatasi masalah, terutama di kalangan remaja awal yang mungkin tidak begitu mengenal pemeriksaan hemoglobin, sehingga memberikan pengetahuan tentang pentingnya memberikan edukasi mengenai risiko yang terkait dengan anemia selama masa remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya, para peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan memasukkan dua atau tiga variabel pembanding. Selain itu, diharapkan para peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan tema yang sama namun menggunakan desain penelitian yang berbeda, yang pada akhirnya dapat menghasilkan hasil yang lebih kuat dan kredibel yang dapat menjadi referensi yang berharga. Hal ini akan memfasilitasi eksplorasi yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap anemia pada remaja awal, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif

mengenai faktor-faktor utama yang mempengaruhi kejadian anemia pada tahap kehidupan yang krusial ini..